

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 火	ご飯 味の香り焼き たくあんシャキシャキサラダ 豚汁	473.0(409.4) 20.9(17.6) 14.5(12.8) 1.2(1.1)	米、片栗粉、油、黒砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、あじ、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	レタス、だいこん皮つき・生、玉葱、胡瓜、たくあん、長葱、人参、ごぼう、にんにく	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	塩せんべい 牛乳	わらび餅 牛乳
02 水	中華丼 和風コーンサラダ きつね汁	431.0(381.6) 18.6(15.7) 11.2(12.4) 1.7(1.2)	ゆでうどん、七分つき米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、三温糖、油	豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、かにかまぼこ、油揚げ、牛乳	キャベツ、小松菜、胡瓜、トマト、人参、玉葱、ホールコーン缶、生椎茸、ゆで筍、黒きくらげ、しょうが、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、本みりん、酢、食塩	バタークッキー 牛乳	冷やしうどん 麦茶
03 木	ご飯 揚げだし豆腐の野菜あんかけ 春雨サラダ みそ汁	557.7(485.5) 19.1(16.7) 16.2(14.9) 1.3(1.0)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、春雨、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ゆであずき缶、ハム、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、なす、しめじ、小松菜、もやし、胡瓜、人参、生椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん	カルシウムせん 牛乳	きな粉蒸しパン 牛乳
04 金	ご飯 白身魚のきのこ蒸し キャベツとささみの和え物 みそ汁	471.8(377.0) 24.8(19.1) 13.8(10.0) 2.3(1.6)	米、食パン、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖、ごま油	牛乳、たら、鶏ささ身、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、油揚げ、バター	玉葱、キャベツ、しめじ、長葱、人参、胡瓜、もやし、生椎茸、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ふがし 麦茶	カルシウム トースト 牛乳
05 土	冷やし中華 チヂミ バナナ	549.1(500.0) 17.7(16.6) 12.7(12.3) 1.5(1.4)	生中華めん、ホットケーキミックス、米粉、ごま油、ホットケーキシロップ、三温糖、油、ごま	カルピス、牛乳、卵、豚ひき肉、鶏むね肉(皮付き)、ハム、しらす干し	バナナ、もやし、胡瓜、にら、トマト、ホールコーン缶	酢、しょうゆ、食塩	塩せんべい 牛乳	ココアホットケーキ カルピス
07 月 七夕 メニュー	七夕カップそうめん チーズハンバーグ 茹でブロッコリー バナナ	505.9(397.7) 20.8(14.9) 15.4(10.9) 3.0(2.1)	干しそうめん、三温糖、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、スライスチーズ	バナナ、すいか、玉葱、ブロッコリー、人参、オクラ、かんでん(粉)	しょうゆ、本みりん、ケチャップ、食塩	マシュマロ 麦茶	七夕ゼリー 牛乳
08 火	ご飯 カレイののりマヨ焼き ナス挽肉炒め みそ汁	516.6(435.5) 21.8(18.1) 13.9(13.5) 1.4(1.0)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖、小麦粉、マヨネーズ、粉糖、片栗粉	牛乳、かれい、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	なす、もやし、えのきたけ、長葱、人参、ピーマン、切干大根、あおのり、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	麦ファー 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳
09 水	マーボー豆腐丼 野菜のナムル すまし汁	525.0(402.6) 19.9(14.3) 15.7(12.6) 1.6(1.2)	米、三温糖、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	小松菜、だいこん皮つき・生、長葱、胡瓜、もやし、人参、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	星食べよ 麦茶	きな粉おはぎ 牛乳
10 木	ご飯 さつま揚げ 中華風チキンサラダ みそ汁	484.4(380.6) 20.8(16.8) 12.1(11.1) 1.4(1.1)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、白身魚すり身、鶏ささ身、皮なしウィンナー、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、人参、キャベツ、トマト、胡瓜、ホールコーン缶、ごぼう、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、食塩	醤油せんべい 牛乳	1口アメリカンドッグ 牛乳
11 金 夏祭り メニュー	ホットドッグ 鶏の甘辛竜田焼き 胡瓜と白菜の浅漬け 焼きとうもろこし	501.6(403.9) 20.3(14.9) 14.2(10.1) 1.9(1.4)	ホットドッグパン、白玉粉、片栗粉、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖、油	鶏むね肉(皮付き)、ウインナー、木綿豆腐、しらす干し	とうもろこし、白菜、バナナ、もも缶、みかん缶、パイナップル、すいか、胡瓜、キャベツ	ケチャップ、本みりん、しょうゆ、食塩、無塩バター	マシュマロ 麦茶	フルーツポンチ 麦茶
12 土	夏野菜カレー 豆乳スープ ヨーグルト	544.6(503.4) 19.9(18.0) 15.7(15.9) 1.7(1.5)	米、ホットケーキミックス、油、ホットケーキシロップ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豆乳、豚ひき肉、卵	玉葱、かぼちゃ、ブロッコリー、人参、ピーマン、なす、トマトジュース缶、キャベツ、もも缶、みかん缶	カレールー、コンソメ、食塩	星食べよ 牛乳	フルーツ パンケーキ 牛乳
14 月	ご飯 たまごチャンプル ひじきとツナのサラダ みそ汁	499.4(440.4) 22.6(20.1) 15.2(13.8) 1.9(1.4)	米、食パン、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、豚もも(小間)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	玉葱、キャベツ、胡瓜、いちごジャム、人参、葉ねぎ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	ジャムサンド 牛乳
15 火	冷やしきつねうどん 凍り豆腐入りハンバーグ バナナ	426.1(354.7) 18.9(15.0) 14.3(11.1) 2.1(1.8)	ゆでうどん、米、片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、油揚げ、卵、凍り豆腐	バナナ、胡瓜、玉葱、人参、葉ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	カルシウムせん 麦茶	卵と塩昆布おにぎり 牛乳
16 水	ご飯 たらのフライ(オーロラソース) カニカマサラダ みそ汁	521.8(451.1) 18.8(15.7) 11.2(10.4) 1.6(1.2)	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、ごま	たら、牛乳、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	キャベツ、長葱、ホールコーン缶、胡瓜、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩	マシュマロ 牛乳	ココアカップケーキ 麦茶
17 木	チキンカレー 和風パスタサラダ もやしスープ	541.1(456.8) 20.4(16.9) 15.1(14.6) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マカロニ・スパゲティ、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ヨーグルト(無糖)、ハム、チーズ	玉葱、人参、もやし、胡瓜、ホールコーン缶、えのきたけ、カットわかめ	カレールー、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	ソフトサラダ 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳
18 金	ご飯 カレイの塩昆布蒸し さつま芋としめじのごま和え 豆腐すまし汁	434.3(408.2) 18.5(16.2) 11.0(11.3) 1.4(1.0)	米、さつまいも(皮付)、ごま油、すりごま、三温糖	牛乳、かれい、木綿豆腐	玉葱、みかん缶、キャベツ、小松菜、パイナップル、しめじ、人参、塩こんぶ、かんでん(粉)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	オールレーズン 牛乳	フルーツゼリー 牛乳
19 土	照り焼き野菜丼 豆腐ナゲット かぼちゃのスープ	580.2(491.8) 25.0(20.7) 18.4(16.1) 1.4(1.2)	七分つき米、ホットケーキミックス、油、片栗粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、鶏ひき肉、ゆであずき缶	玉葱、もやし、かぼちゃ、キャベツ、人参、長葱、ホールコーン缶、しょうが、パセリ	しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	塩せんべい 牛乳	あんこスコーン 牛乳
22 火	ご飯 豚肉のスタミナ焼き ほうれん草のナムル みそ汁	504.9(410.5) 22.9(17.9) 13.8(10.5) 1.8(1.4)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、ほうれん草、人参、もやし、長葱、にら、えのきたけ、にんにく、しょうが、干椎茸、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 麦茶	肉まん 牛乳
23 水	ご飯 バーベキューチキン キャベツとツナの中華和え じゃが芋のみそ汁	479.4(442.6) 23.0(20.1) 7.5(8.0) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、三温糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、バナナ、トマト、玉葱、ホールコーン缶、干しぶどう、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ	マシュマロ 牛乳	バナナマフィン 牛乳
24 木 誕生会 メニュー	赤飯 鮭のキャベツ蒸し さつま芋マヨサラダ すまし汁	612.2(513.0) 20.5(17.7) 13.4(12.1) 1.3(1.1)	米、さつまいも、米粉、もち米、マヨネーズ、三温糖、油、片栗粉、粉糖、ごま	生鮭、カルピス、木綿豆腐、豆乳、ささげ(乾)、牛乳	キャベツ、胡瓜、玉葱、ホールコーン缶、人参、しめじ、えのきたけ、きぬさや(冷凍)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	塩せんべい 牛乳	豆腐ガトーショコラ カルピス
25 金	ご飯 豆腐のお好み焼き風 さつま芋と豚肉の炒め物 みそ汁	532.1(467.1) 20.5(18.5) 15.4(13.8) 1.4(1.1)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、はちみつ、油、マヨネーズ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ゆであずき缶、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	キャベツ、だいこん皮つき・生、長葱、玉葱、なめこ、人参	かつお・昆布だし汁、お好みソース、しょうゆ	ふがし 牛乳	きな粉ホットケーキ 牛乳
26 土	ツナサンド 鶏カツ スープ	457.6(398.6) 23.1(19.1) 18.0(15.3) 1.3(1.1)	さつまいも、食パン、白玉粉、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、牛乳、ツナ水煮缶(きはだ)、きな粉	玉葱、人参、胡瓜、キャベツ	コンソメ、ウスターソース、食塩	塩せんべい 牛乳	きな粉もち 牛乳
28 月	じゃこふりかけご飯 タンダーチキン コーンスローサラダ すまし汁	472.0(399.5) 20.6(17.8) 14.6(13.9) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、三温糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、しらす干し(半乾燥)、油揚げ、バター、粉チーズ、かつお節	キャベツ、人参、小松菜、胡瓜、ホールコーン缶、人参、レモン果汁、にんにく、あおのり	しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、カレー粉	醤油せんべい 牛乳	キャロットケーキ 牛乳
29 火	ご飯 魚のピザ風焼き 切干大根と里芋の旨煮 みそ汁	466.9(366.3) 20.7(15.3) 8.1(5.9) 2.1(1.6)	米、さといも、小麦粉、コーンフレーク、三温糖	牛乳、メルルーサ、こしあん(生)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ	小松菜、人参、長葱、切干大根、いんげん(冷凍)、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩	塩せんべい 麦茶	まんじゅう 牛乳
30 水	ご飯 炒り豆腐 春雨の和え物 五目みそ汁	533.8(455.4) 18.2(15.4) 14.5(12.9) 1.4(1.1)	米、ホットケーキミックス、春雨、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	人参、だいこん皮つき・生、玉葱、胡瓜、長葱、ブルーベリー、ごぼう、さやえんどう、ひじき、干椎茸、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	カルシウムせん 牛乳	ベリーヨーグルト ケーキ 牛乳
31 木	豚丼 マカロニサラダ すまし汁	521.7(474.2) 19.5(17.0) 16.4(16.0) 1.6(1.2)	七分つき米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、油、三温糖、片栗粉	豚肉(もも)、木綿豆腐、牛乳、チーズ、ハム	玉葱、ほうれん草、人参、小松菜、胡瓜、えのきたけ、枝豆、長葱、ホールコーン缶、生椎茸、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩	サブレ 牛乳	枝豆蒸しパン 麦茶